

# MIND MAPPING

## MIEUX STRUCTURER SES IDÉES GRÂCE AUX CARTES MENTALES

Une méthode pour gagner en efficacité individuelle et collective

**DATE : nous consulter**

Le Mind Mapping, carte mentale ou carte heuristique est une représentation visuelle de la pensée, des idées et informations sous forme d'arborescence. Cette méthode est beaucoup plus adaptée au fonctionnement du cerveau que la pensée linéaire traditionnellement enseignée. Elle permet une efficacité accrue dans l'organisation et la hiérarchisation de l'information.

OBJECTIFS

Maîtriser les règles de construction d'un mind map  
Prendre des notes visuelles à l'aide de la carte  
Clarifier et structurer vos idées pour répondre à une problématique  
Mémoriser rapidement avec la carte  
Synthétiser et organiser des informations complexes

Durée : 1 jour

## PROGRAMME

### Comprendre les fondamentaux du Mind Mapping

Traitement de l'information par le cerveau  
Introduction aux outils visuels  
Bénéfices de la visualisation au quotidien

### Élaborer une carte efficace

Connaître les ingrédients et la recette  
Maîtriser les règles de la pensée visuelle  
Respecter les règles d'efficacité cognitive pour réussir sa carte

### Organiser et clarifier ses idées

Lutter contre le syndrome de la page blanche  
Accoucher facilement de ses idées  
Capter l'essentiel sur une seule feuille  
Mieux catégoriser et hiérarchiser ses idées

### Augmentez votre productivité

Prendre des notes efficaces  
Organiser vos activités  
Préparer un plan d'action

### Animé par Carolina Vincenzoni

Co-fondatrice de SIGNOS, spécialisée dans les méthodes et les outils visuels au service de l'efficacité collective et individuelle, Carolina est coach, formatrice et facilitatrice depuis plus de 10 ans.



### Le Mind Mapping est un BIO-OUTIL

Il se base sur le fonctionnement naturel du cerveau et permet de mieux exploiter tout son potentiel en s'appuyant sur une structure qui simule l'organisation des idées.



**PUBLIC :** Tout public

**CONTACT**

Alexandre PACIFICO  
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr  
Ludivine GOFFINET  
07 82 59 51 16 - l.goffinet@ceca.asso.fr

**TARIFS**

1390 €HT  
Membre CECA : 1290 €HT  
Déjeuners inclus

**PRATIQUE**

**LIEU**  
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc  
**HORAIRES**  
9h00 - 17h30